

# 頸部ジストニア

放っておくと大変な  
家庭で出来るしつこ



説明は、  
徳島大学病院神経内科長  
梶龍児(かじりゅうじ)  
■問合せ先 / 神経内科外来 Tel.088-633-7118

## 「脳の誤作動」を自分で直す簡単チェック テレビ未放送のとおき肩こり解消法



ストレスの多い現代社会、全体の2割近い人が肩こりに困っているといわれ、首に不調を感じる人は少なくないでしょうが、サラリーマンはもちろん、とくに30代から40代の女性は肩こりに困っている人が多いようです。さて、そうしたしつこい肩こりや首を傾げるクセが高じて起こる脳の誤作動が悪化すると、頸部ジストニアになる危険がある

といわれます。頸部ジストニアとは、頸部つまり首の筋肉が傾いたまま固定されまっすぐに出来なくなる病で、原因はまだ十分に分かっていません。そこで、テレビで人気の健康番組「たけしのみんなの家庭の医学～肩こり首の傾き朝晩鏡体操 頸部ジストニア～」に出演した本院の梶龍児神経内科長の解説を、誌上再録してみます。

### 首の傾きと 肩こりの関係

「首の傾き」がしつこい肩こりの原因(番組で取り上げた肩こりで悩む20人中12人に首の傾きがありました)

頭板状筋  
(とうばんじょうきん)

首を支えている  
筋肉

これは、正常人の場合筋肉の厚みは左右ほぼ同じですが、首が右に傾いていた人に超音波を当てると左の頭板状筋が右より厚いという結果になりました。

首が傾いていることで頭板状筋が腫れそれが肩や首に悪影響を与えて肩こりを起こしていると思われます。

### 脳の誤作動

首の傾きが原因で肩がこっている人は、生活習慣の中で脳の誤作動が起きている可能性があります。長時間首を曲げてテレビを見て元に戻す時首に痛みを感じることがあったりするのは、長年同じ姿勢を続けているとそれが正しい姿勢だと脳が判断し、脳が誤作動を起こし筋肉のバランスが悪化し痛みが出ることからです。脳の誤作動があるかどうかのチェックは以下のとおりです。

- 1 首の傾きやゆがみがある
- 2 肩こりの症状がある
- 3 首を動かしにくい側がある

では、脳の誤作動を治すにはどうすれば良いのでしょうか。それは単純明快で、まずは傾けるクセを治すことで、右記のような方法があります。

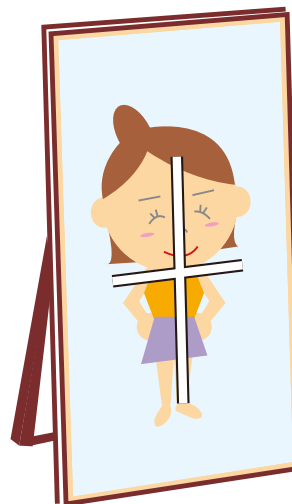
## ことになりかねない肩こり 肩こり解消法

### 首の傾きを直して 肩こりを解消する方法

(朝晩2回の鏡体操)

用意するものは

●上半身が映る鏡 ●はがしやすい粘着テープ



そして、鏡に粘着テープで縦横十字の線を引きます。縦の線は身体の軸に合わせる。そして、その線に合わせて首の傾きやねじれを修正します。

#### 鏡体操1 首を左右に傾ける

1 鏡を見ながら  
首を左右に傾ける

まっすぐになった時に首と肩を鏡のラインに合わせその姿勢をしっかりと覚える

2 目を閉じて同様に  
首を左右に傾ける

真っ直ぐになった時に目を開けて首や肩をまっすぐに修正する

#### 鏡体操2 首を左右に回転

1 同じように鏡を見ながら  
首を左右に回転

真っ直ぐになった時の姿勢を目で覚える

2 目を閉じて  
首を左右に回転させる

目を開けた時に首や肩がまっすぐか、曲がっていれば修正する

この朝晩2回の鏡体操は首の傾きの修正、肩こり解消に有効だと思いますが、他に原因がある場合もありますので、効果が出ない時は無理をせず専門医を受診してください。

### Column

とおきの  
肩こり解消法は大笑い

今回のテレビ出演については、興味本位でとらえられるのではないかと不安や心配もありましたが、テレビというメディアを通して伝えるためには、平易な表現と出来るだけ分かりやすい具体的な説明方法が大切なことが実感でき、私自身が本当にいい勉強になりました。ただ、時間の都合から放送されなかったのですが、いちばんの肩こり解消法の一つが、お腹の底から大笑いすることです。